

Rider 21

Manual de usuario



Índice



ADVERTENCIA

Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento o modificarlo. Lea detalladamente la guía de Información sobre garantía y seguridad incluida en el embalaje.

Registro del producto

Ayúdenos a prestarle la mejor asistencia completando el registro de su dispositivo por medio de Bryton Bridge.
Visite http://support.brytonsport.com para más información.

Bryton Software

Visite http://brytonsport.com para descargar software gratuito que le permitirá actualizar su perfil personal y su seguimiento y analizar sus datos en la web.

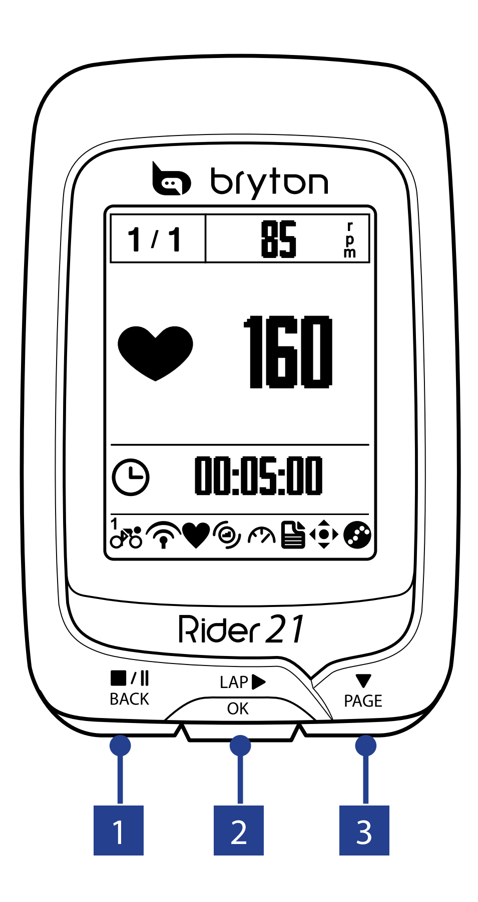


Procedimientos iniciales

Esta sección le guiará para llevar a cabo los preparativos básicos antes de comenzar a utilizar su Rider 21. Rider 21 cuenta con un barómetro que muestra la altitud en tiempo real.

NOTA: Para ajustar la configuración de la altitud en su Rider 21, consulte la página 13.

Su Rider 21



1 **ATRÁS (■/II BACK)**

- Pulse este botón para volver a la página anterior o cancelar una operación.
- Cuando grabe, púlselo para pausar la grabación. Púlselo de nuevo para detener la grabación.

2 **VUELTA/ACEPTAR (LAP▶ OK)**

- Púlselo sin soltarlo para apagar o encender el dispositivo.
- En el menú, púlselo brevemente para entrar en una selección o confirmarla.
- En ciclismo libre, púlselo para iniciar la grabación.
- Cuando grabe, púlselo brevemente para marcar la vuelta.

3 **PÁGINA (▼ PAGE)**

- En el menú, púlselo brevemente para desplazarse hacia abajo por las opciones de menú.
- En la vista Medidor, pulse este botón para cambiar la página de pantalla del medidor. Púlselo sin soltar para entrar en la página de accesos directos.

Accesorios

El Rider 21 incluye los siguientes accesorios:

- Cable USB de 4 clavijas
- Soporte para bicicleta

Elementos opcionales:

- Cinturón de ritmo cardíaco
- Sensor de velocidad
- Sensor de cadencia
- Sensor dual de velocidad/cadencia

Iconos de estado

Icono	Descripción
Bicicleta en uso	
	Bicicleta 1
	Bicicleta 2
Estado de la señal de GPS	
	No hay señal (no se ha fijado)
	Señal débil
	Señal fuerte
Estado de alimentación	
	Batería completamente cargada
/	Batería con carga media
	Batería con carga baja

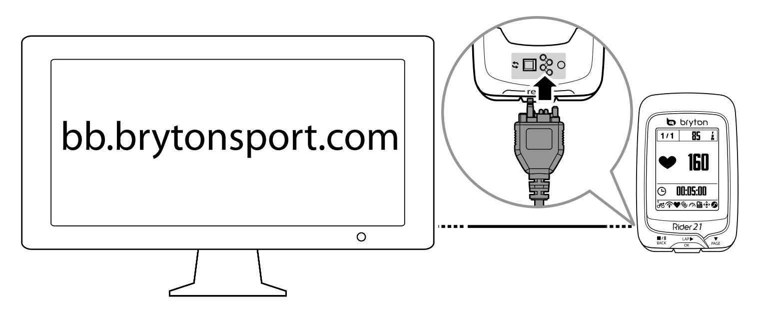
Icono	Descripción
	Sensor de ritmo cardíaco activo
	Sensor de cadencia activo
	Sensor de velocidad activo
	Sensor dual activo
	Modo Entrenamiento
	Modo Medidor
	Grabación de sesión en progreso
	Grabación en pausa

NOTA: Solamente se muestran en la pantalla los iconos activos.



Paso 1: Cargar su Rider 21

Conecte su Rider 21 a un equipo para cargar la batería durante al menos 3 horas. Desenchufe el dispositivo cuando esté totalmente cargado.



Paso 2: Activar su Rider 21

Mantenga pulsado LAP▶ OK para encender el dispositivo.

Paso 3: Configuración inicial

Cuando se enciende el Rider 21 por primera vez, aparece el asistente de instalación en pantalla. Siga las instrucciones para completar la instalación.

1. Seleccione el idioma.
2. Seleccione el horario de verano.
3. Seleccione la unidad de medida.
4. Introduzca su "perfil de usuario".

   El "Perfil usuario" incluye la siguiente configuración de datos:

   - Sexo
   - Altura
   - Peso

   Se recomienda introducir los datos. La precisión de los datos afecta de forma significativa el análisis de su entrenamiento.
5. Lea y acepte el Contrato de seguridad.

Paso 4: Adquirir señales de satélite

Una vez que el Rider 21 esté encendido, buscará automáticamente señales de satélite. Puede que tarde entre 30 y 60 segundos en recibir señales. Asegúrese de que detecta la señal del satélite para el primer uso.

El icono con la señal GPS (/) aparece cuando se ha fijado la posición del GPS.

• Si la señal de GPS no se fija, el icono aparecerá en la pantalla.

Paso 5: Pedalear con Rider 21

- **Pedalear libremente:**
  Seleccione **Medidor** en la lista de menús y comience a pedalear libremente.
- **Inicie un ejercicio y grabe sus datos:**
  En la vista Medidor, presione LAP▶ OK para iniciar la grabación, ■/II BACK para pausar y ■/II BACK de nuevo para detener la grabación.
- **Iniciar un entrenamiento:**
  Seleccione **Tren** en la lista de menús. El entrenamiento se puede basar en el tiempo, la distancia, las calorías quemadas o las sesiones de ejercicios guardadas.

Restablecer su Rider 21

Para restablecer su Rider 21, pulse prolongadamente todos los botones (■/II BACK / LAP▶ OK / ▼ PAGE) al mismo tiempo.

Cómo conectar su dispositivo con brytonsport.com

1. Descargue Bryton Bridge 2

a. Vaya a http://www.brytonsport.com/help/start y descargue Bryton Bridge 2.

b. Siga las instrucciones en pantalla para instalar Bryton Bridge.

2. Registrar una cuenta

Vaya a http://www.brytonsport.com y registre una cuenta. Proporcione información exacta en Ajustes Personales.

3. Conexión al PC

Encienda su Rider 21 y conéctelo al PC por medio del cable USB.

4. Comparta su experiencia con otros ciclistas

Para compartir experiencias con otros ciclistas del mundo, vaya a http://www.brytonsport.com.

NOTA: Vaya a corp.brytonsport.com > Support > Tutorial para más instrucciones.



Entrenamiento

El ciclismo es uno de los mejores tipos de ejercicio para su cuerpo. Ayuda a quemar calorías, perder peso y mejorar el estado físico en general. Con la función de entrenamiento del Rider 21, podrá elegir programas de entrenamiento sencillos y utilizar el Rider 21 para hacer un seguimiento de su entrenamiento o del progreso en su programa de entrenamiento.



1. En la pantalla principal, pulse PAGE para seleccionar **Tren**.
2. Pulse LAP OK para acceder al menú Tren.

Sesiones de ejercicios sencillas

Puede establecer sesiones de trabajo sencillas especificando sus objetivos de tiempo o distancia.

Su Rider 21 le ofrece tres tipos de sesiones de ejercicios sencillas: Tiempo, Distancia y Calorías.

Tiempo

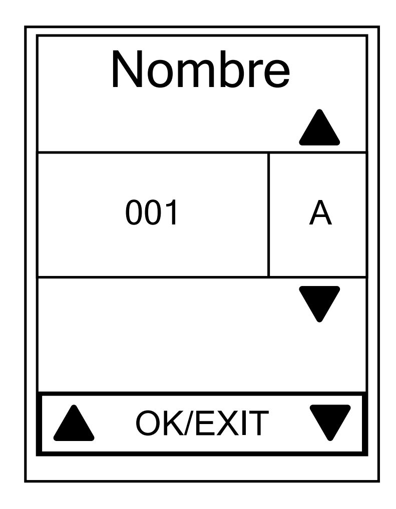


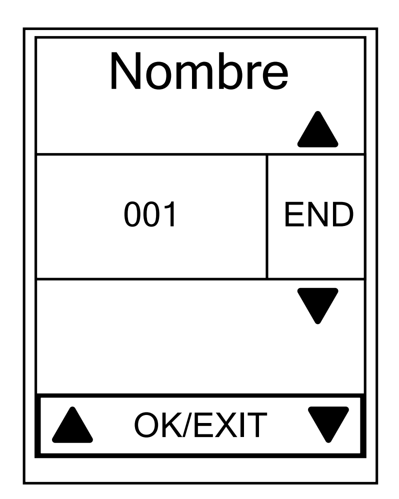
1. En el menú Tren, pulse PAGE para seleccionar **Planificar** > **Tiempo** y pulse LAP OK.
2. Pulse BACK / PAGE para establecer el tiempo y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar.
3. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Guardar en Mi sesión de ejercicios?". Seleccione **Sí** y pulse LAP OK para confirmar.
4. Introduzca el nombre del programa de ejercicios por medio del teclado en pantalla.
5. Comience su recorrido.

   Vaya a **Tren** > **Mis ej.** para guardar las sesiones de ejercicios. Pulse LAP OK para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

ESPAÑOL

Uso del teclado en pantalla



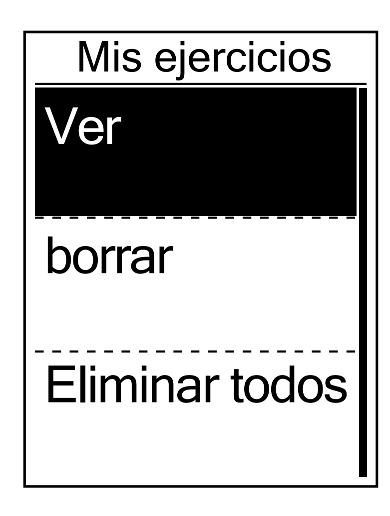


1. Pulse BACK / PAGE para seleccionar el carácter que desea introducir.
   - Seleccione **DEL** para borrar los datos.
2. Pulse LAP OK para confirmar la selección.
3. Una vez que haya terminado, pulse BACK / PAGE para seleccionar **END** y pulse LAP OK para confirmar.

NOTA: Si el usuario no escribe el nombre del programa de entrenamiento, el sistema automáticamente etiquetará el nombre de archivo según la fecha y hora actuales.

Mis ejercicios

Con la función Mis ejercicios, puede comenzar su programa utilizando el plan de entrenamiento que ha grabado en el menú **Planificar**.



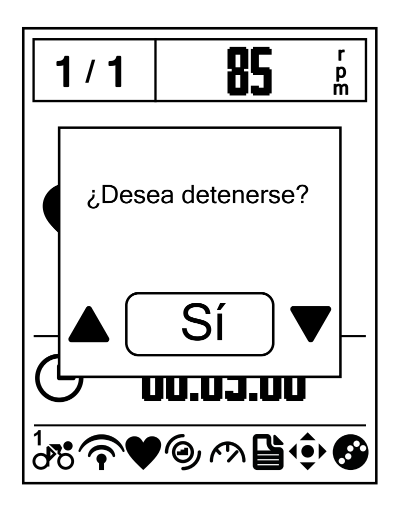
1. En el menú Tren, pulse PAGE para seleccionar **Mis ejercicios** y pulse LAP OK.
2. Pulse PAGE para seleccionar **Ver** y pulse LAP OK para acceder al submenú.
   - Pulse PAGE para seleccionar el plan de entrenamiento que desee y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar.
   - Comience su recorrido. Pulse LAP OK para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.
3. Para seleccionar las sesiones de ejercicio que desee eliminar, seleccione **Borrar**.
4. Para eliminar todas las sesiones de trabajo, seleccione **Eliminar todos**.



NOTA: si la sesión de ejercicios seleccionada incluye varias configuraciones por intervalo, aparecerán los detalles de una sesión de ejercicio en la pantalla. Seleccione **Inicio** y pulse LAP▶ OK para realizar la sesión de ejercicios.

Detener la sesión de entrenamiento

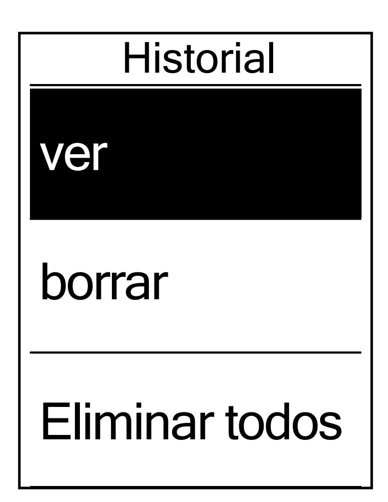
Puede detener la sesión de entrenamiento actual si ha alcanzado su objetivo, o si decide finalizar el entrenamiento actual.



1. Pulse ■/II BACK para pausar la grabación y vuelva a pulsar ■/II BACK para detener la grabación.
2. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Desea detenerse?". Para finalizar la sesión de entrenamiento actual, pulse ■/II BACK / ▼ PAGE para seleccionar **Sí** y pulse LAP▶ OK para confirmar.

Ver registro del ejercicio o entrenamiento

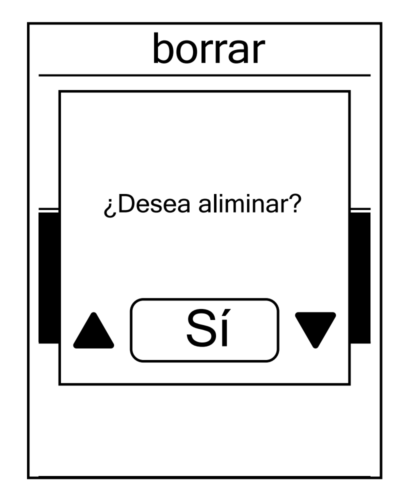
Utilice Ver historial para ver o eliminar su historial de ejercicio o entrenamiento.



Para visualizar su historial:

1. En la pantalla principal, pulse ▼ PAGE para seleccionar **Historial** > **Ver** y, a continuación, pulse LAP▶ OK .
2. Pulse ▼ PAGE para seleccionar **Ver** y pulse LAP▶ OK para confirmar.
3. Pulse ▼ PAGE para seleccionar un historial de entrenamiento de la lista y, a continuación, pulse LAP▶ OK para visualizar su historial.

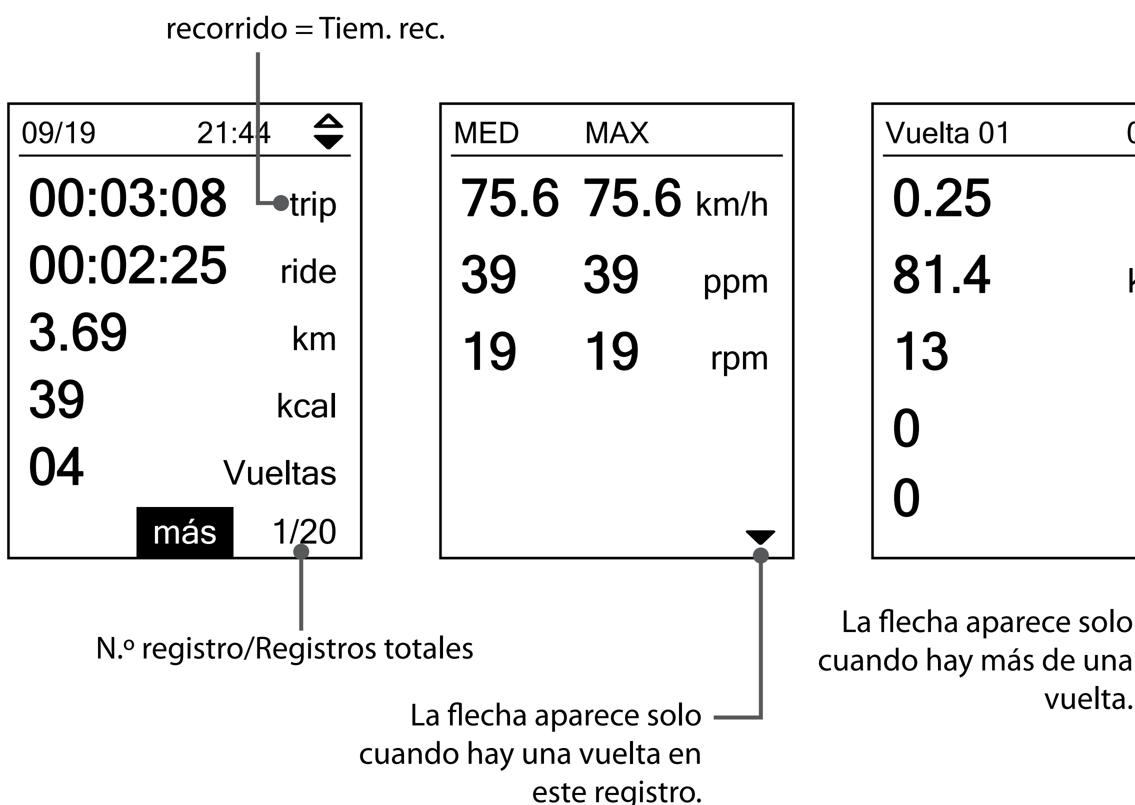
NOTA: también puede cargar su historial a brytonsport.com para hacer un seguimiento de toda la información de sus recorridos.



Para eliminar su historial:

1. En la pantalla principal, pulse ▼PAGE para seleccionar **Historial** > **Ver** y, a continuación, pulse LAP▶OK.
2. Pulse ▼PAGE para seleccionar **Borrar** y pulse LAP▶OK para acceder a la lista de historial.
3. Pulse ▼PAGE para seleccionar un historial de entrenamiento de la lista y, a continuación, pulse LAP▶OK para eliminar el historial seleccionado.
4. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Desea borrar?". Para eliminar los datos, pulse ■/II BACK / ▼PAGE para seleccionar **Sí** y pulse LAP▶OK para confirmar.

Flujo del historial





Configuración

Con la función Config., puede personalizar las configuraciones de altitud, visualización, sensor, sistema, perfiles de bicicleta y usuario, configuración de GPS, así como visualizar información sobre el dispositivo.

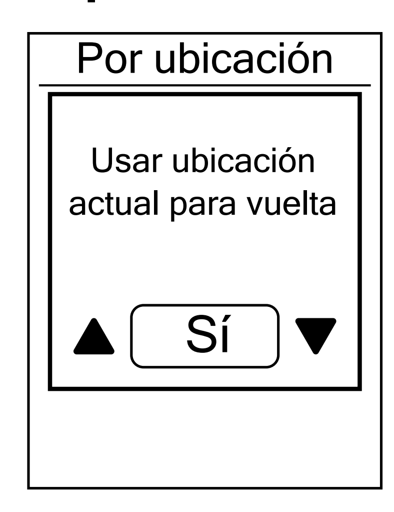


1. En la pantalla principal, pulse PAGE para seleccionar **Config.**.
2. Pulse LAP OK para acceder al menú Config.

Vuelta automática

Con la función Autovuelta, puede utilizar el dispositivo para marcar automáticamente la vuelta en una ubicación específica o después de haber recorrido una distancia específica.

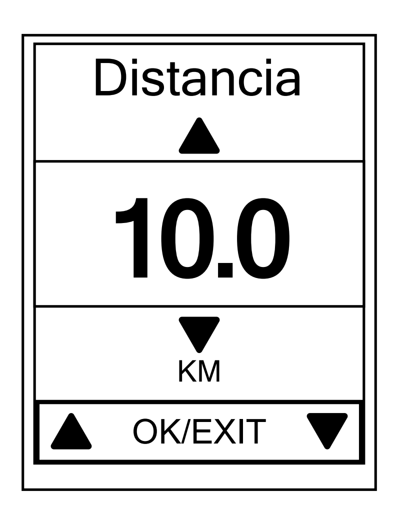
Vuelta por ubicación



1. En el menú Config., pulse PAGE para seleccionar **Autovuelta > Por ubicación** y pulse LAP OK.
2. Pulse PAGE para seleccionar **Inf detall.** y pulse LAP OK para cambiar la configuración.
3. Aparecerá el mensaje "¿Usar ubicación actual para vuelta?" en la pantalla. Para guardar los datos, pulse PAGE para seleccionar **Sí** y pulse LAP OK para confirmar.
4. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

NOTA: Si la señal de GPS no se fija, aparecerá el mensaje Sin señal GPS. Buscando GPS, espere." en la pantalla. Compruebe si está activado el GPS y asegúrese de se encuentra en el exterior para detectar la señal.

Vuelta por distancia

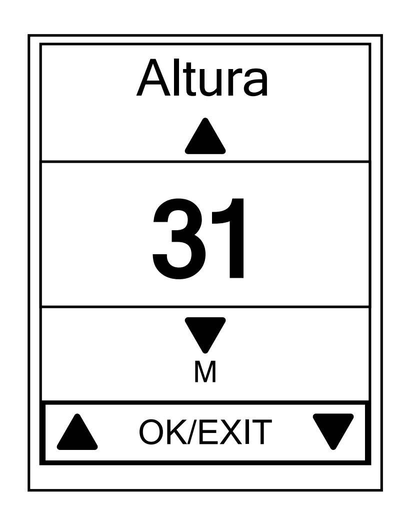


1. En el menú Config., pulse ▼ PAGE para seleccionar **Autovuelta > Distancia** y pulse LAP ▶ OK .
2. Pulse ▼ PAGE para seleccionar **Inf detall.** y pulse LAP ▶ OK para cambiar la configuración.
3. Pulse ■/II BACK / ▼ PAGE para seleccionar la distancia deseada y, a continuación, pulse LAP ▶ OK para confirmar.
4. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

Altitud

Puede establecer la configuración de altitud para la ubicación actual, así como para otras cuatro ubicaciones.

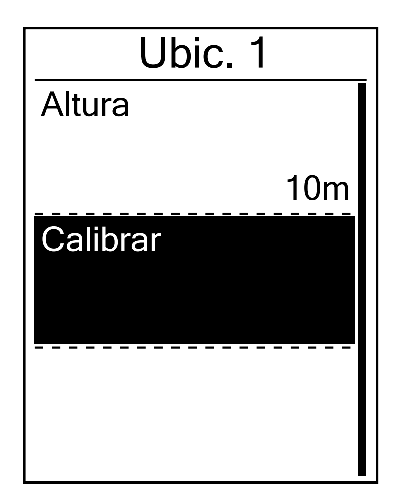
Altitud actual



1. En el menú Config., pulse ▼ PAGE para seleccionar **Altura > Altura** y pulse LAP ▶ OK .
2. Pulse ■/II BACK / ▼ PAGE para ajustar la altitud deseada y, a continuación, pulse LAP ▶ OK para confirmar la opción.
3. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.



Altitud de otra ubicación



1. En el menú Config., pulse PAGE para seleccionar **Altura** > **Ubic. 1** > **Ubic. 2, Ubic. 3** o **Ubic. 4** y pulse LAP OK.
2. Para configurar la altitud, pulse PAGE para seleccionar **Altura** y pulse LAP OK para confirmar.
3. Pulse BACK / PAGE para ajustar la altitud deseada y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar la opción.
4. Para calibrar la altitud configurada, pulse PAGE para seleccionar **Calibrar** y pulse LAP OK para confirmar.
5. Pulse BACK para salir de este menú.

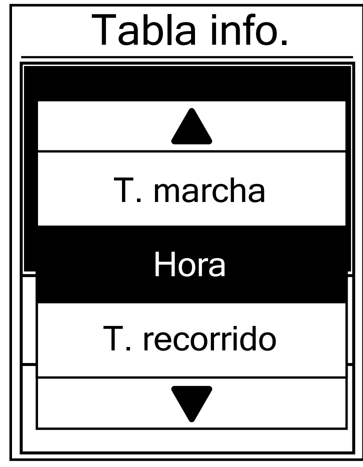
Pantalla

Puede establecer la configuración de visualización para las opciones Medidor, Vuelta y Cam. auto. También puede establecer un valor para la opción Cambio aut.

Pantalla del medidor



Pantalla en 3 cuadrículas

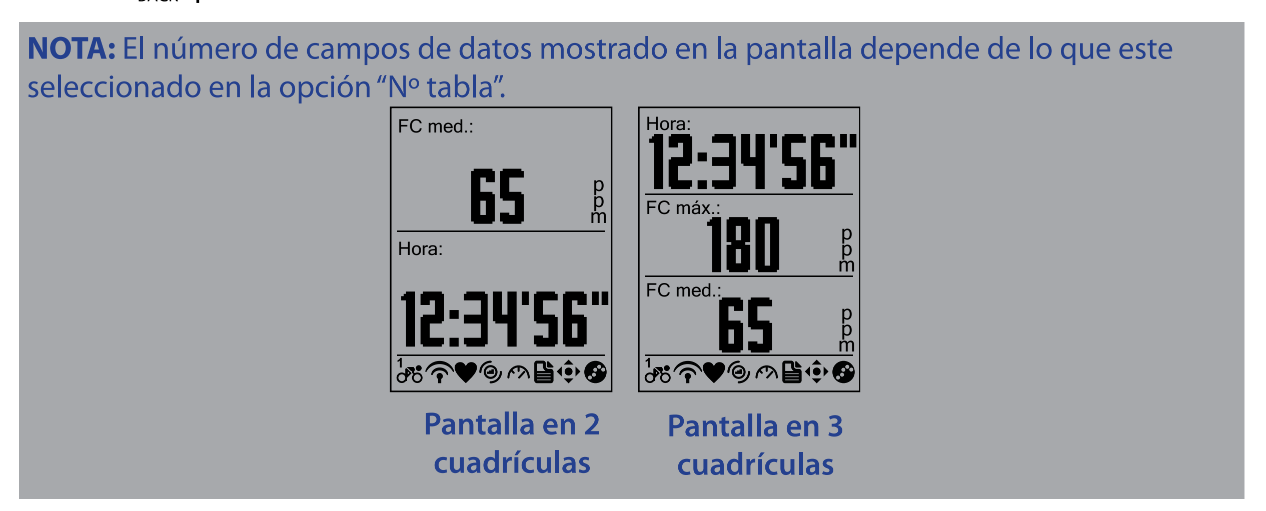


Selección de elemento

1. En el menú Config., pulse PAGE para seleccionar **Vista de tabla** > **Tabla info.** > **Tabla info. 1, Tabla info. 2,** o **Tabla info. 3** y pulse LAP OK.
2. Pulse BACK / PAGE para seleccionar el número de campos de datos y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar.

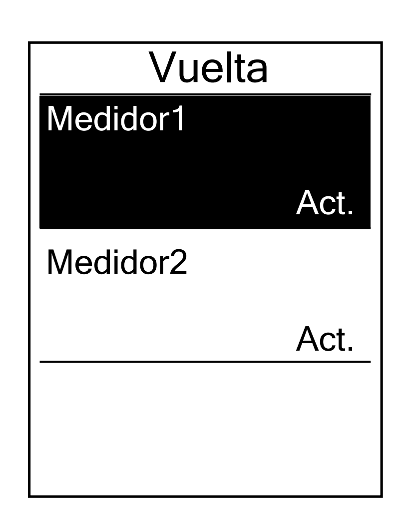
3. Pulse PAGE para seleccionar el campo en concreto que desea personalizar y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar la selección.
4. Pulse BACK / PAGE para seleccionar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar.
5. Pulse BACK para salir de este menú.

NOTA: El número de campos de datos mostrado en la pantalla depende de lo que este seleccionado en la opción "Nº tabla".



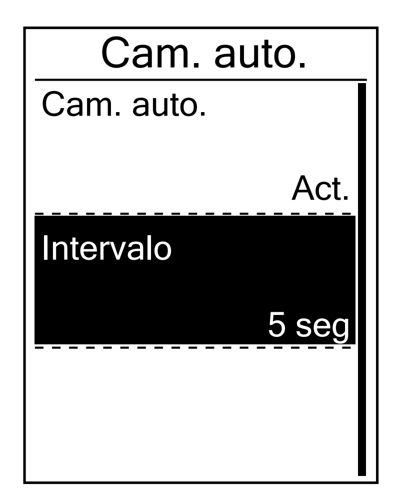
Pantalla en 2 cuadrículas
Pantalla en 3 cuadrículas

Vuelta



1. En el menú Config., pulse PAGE para seleccionar **Vista de tabla** > **VUELTA** > **Tabla info. 1** o **Tabla info. 2** y pulse LAP OK.
2. Pulse BACK / PAGE para seleccionar el número de campos de datos y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar.
3. Pulse PAGE para seleccionar el campo en concreto que desea personalizar y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar la selección.
4. Pulse BACK / PAGE para seleccionar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar.
5. Pulse BACK para salir de este menú.

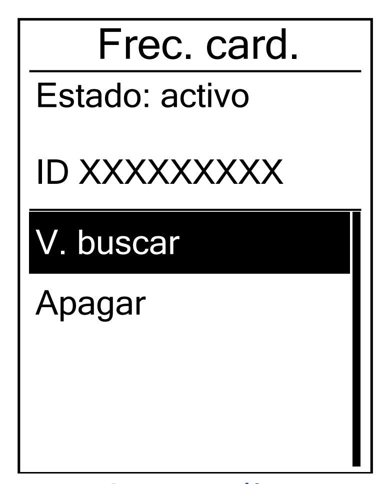
Cam. auto.



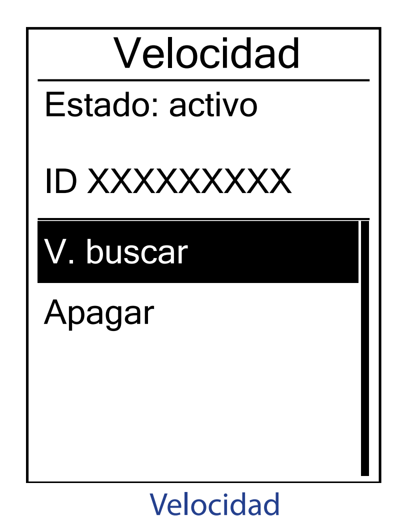
1. En el menú Config., pulse ▼ PAGE para seleccionar **Vista de tabla > Cam. auto.** y pulse LAP▶ OK.
2. Pulse ▼ PAGE para seleccionar la configuración y, a continuación, pulse LAP▶ OK para acceder al submenú.
   - Cam. auto.: permite activar y desactivar el cambio automático.
   - Intervalo: permite establecer el intervalo de tiempo.
3. Pulse ■/II BACK / ▼ PAGE para ajustar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP▶ OK para confirmar.
4. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

Sensores

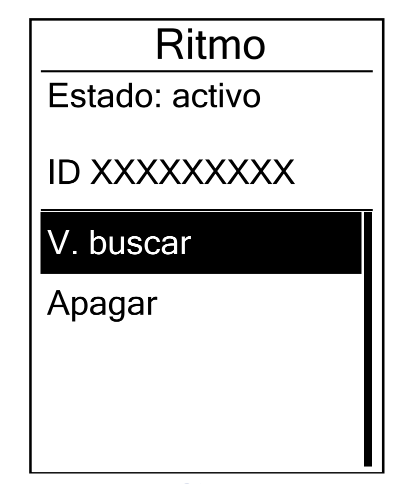
Puede personalizar las configuraciones de sensor correspondientes, tales como activar/desactivar la función o volver a explorar el sensor para el dispositivo.



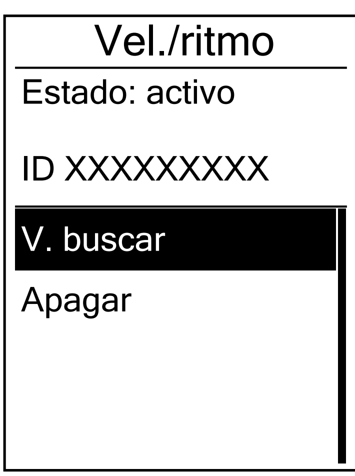
Ritmo cardíaco



Velocidad



Ritmo



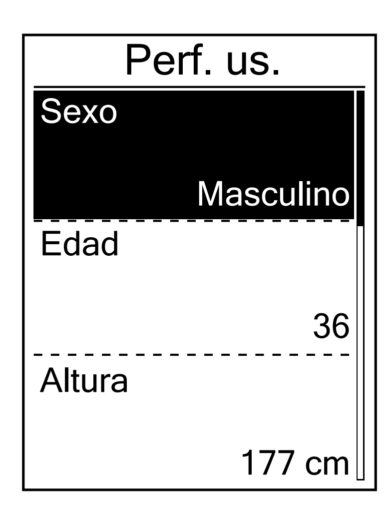
Velocidad/Ritmo

1. En el menú Config., pulse ▼PAGE para seleccionar **Sensores** > **Frec. card.** > **Velocidad, Ritmo** o **Vel./ritmo** y pulse LAP▶OK.
2. Pulse ▼PAGE para seleccionar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP▶OK para confirmar.
   - Volv. buscar reinicia la exploración para detectar el sensor.
   - Encender/Apagar: activa/desactiva el sensor.
3. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

NOTA:
- Cuando el monitor de ritmo cardíaco está emparejado, el icono de ritmo cardíaco ♥ aparece en la pantalla principal.
- Mientras empareja el sensor de velocidad/cadencia con el cinturón de ritmo cardíaco, asegúrese de que no haya ningún otro sensor de cadencia/velocidad a una distancia de 5 m. Cuando el sensor de cadencia se haya asociado, el icono del sensor de cadencia aparece en la pantalla principal.

Personalizar el perfil de usuario

Puede modificar su información personal.



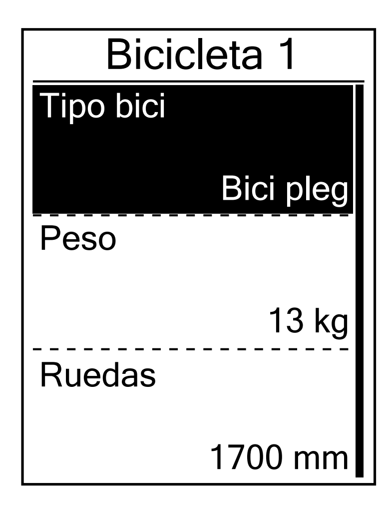
1. En el menú Config., pulse ▼PAGE para seleccionar **Perf. us.** y pulse LAP▶OK.
2. Pulse ▼PAGE para seleccionar la configuración y, a continuación, pulse LAP▶OK para acceder al submenú.
   - Sexo: selecciona su sexo.
   - Edad: permite especificar su edad.
   - Altura: permite establecer su altura.
   - Peso: permite establecer su peso.
   - FC máx.: permite establecer su ritmo cardíaco máximo.
   - LTHR: permite establecer su umbral anaeróbico de su ritmo cardíaco.
   - FTP: permite establecer su umbral funcional de potencia.
   - MAP: permite establecer su potencia aeróbica máxima.
3. Pulse ■/II BACK / ▼PAGE para ajustar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP▶OK para confirmar.
4. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

ESPAÑOL



Personalizar el perfil de la bicicleta

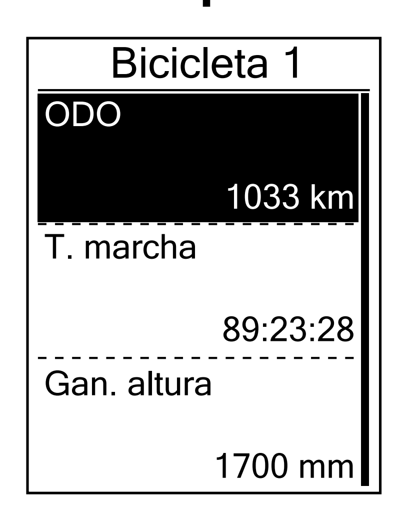
Puede personalizar y visualizar el perfil de sus bicicletas.



1. En el menú Config., pulse ▼ PAGE para seleccionar **Perfil bici > Bicicleta 1** o **Bicicleta 2** y pulse LAP▶ OK.
2. Pulse ▼ PAGE para seleccionar la configuración y, a continuación, pulse LAP▶ OK para acceder al submenú.
   - Tipo bici: seleccione el tipo de bicicleta.
   - Peso: establezca el peso de la bicicleta.
   - Ruedas: establezca el tamaño de las ruedas de la bicicleta.
   - Activar: seleccione esta opción para activar la bicicleta.
3. Pulse ■/II BACK / ▼ PAGE para ajustar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP▶ OK para confirmar.
4. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

NOTA: Para obtener más información sobre el tamaño de las ruedas, consulte "Tamaño de las ruedas y circunferencia" en la página 28.

Visualizar el perfil de la bicicleta

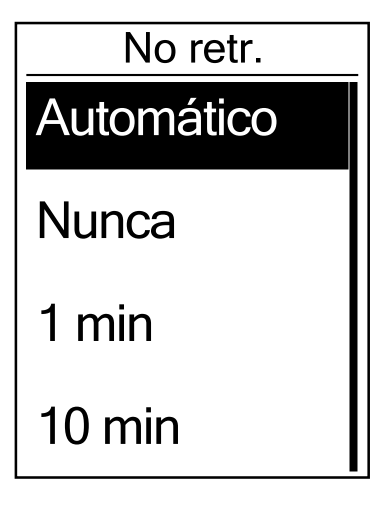


1. En el menú Config., pulse ▼ PAGE para seleccionar **Perfil bici > Vista general** y pulse LAP▶ OK.
2. Pulse ▼ PAGE para seleccionar el perfil de bicicleta deseado y, a continuación, pulse LAP▶ OK para confirmar.
3. Pulse ▼ PAGE para visualizar más información acerca de la bicicleta seleccionada.
4. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

Cambiar la configuración del sistema

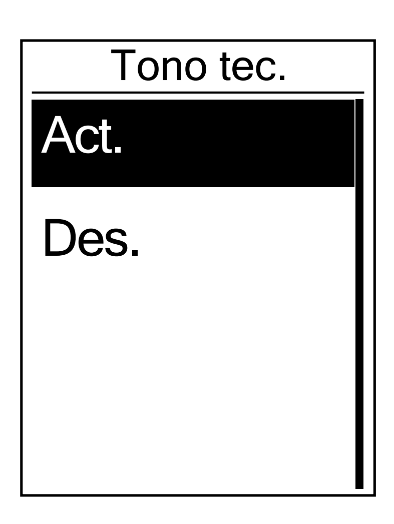
Puede personalizar la configuración del sistema del dispositivo, como la desactivación de la retroiluminación, la vuelta automática, el formato de datos de hora y unidades, el idioma de los menús en pantalla y el restablecimiento de los datos.

Apagado de la retroiluminación



1. En el menú Config., pulse ▼ PAGE para seleccionar **Sistema** > **No retr.** y pulse LAP▶ OK.
2. Pulse ■/II BACK / ▼ PAGE para seleccionar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP▶ OK para confirmar.
3. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

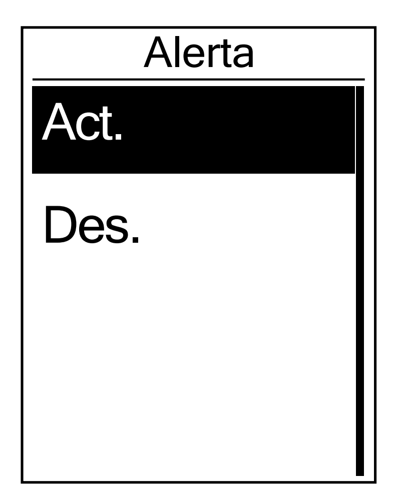
Tono tec.



1. En el menú Config., pulse ▼ PAGE para seleccionar **Sistema** > **Tono tec.** y pulse LAP▶ OK.
2. Pulse ■/II BACK / ▼ PAGE para seleccionar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP▶ OK para confirmar.
3. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

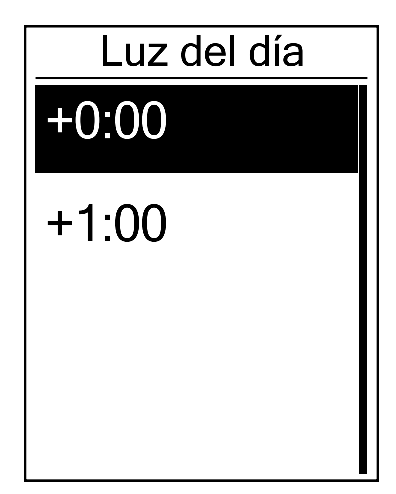


Alerta

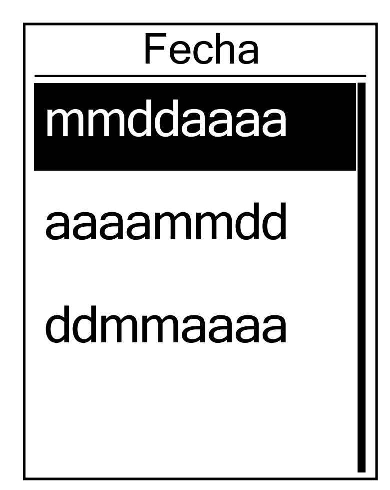


1. En el menú Config., pulse BACK / PAGE para seleccionar **Sistema** > **Alerta** y pulse LAP OK.
2. Pulse BACK / PAGE para seleccionar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP OK para confirmar.
3. Pulse BACK para salir de este menú.

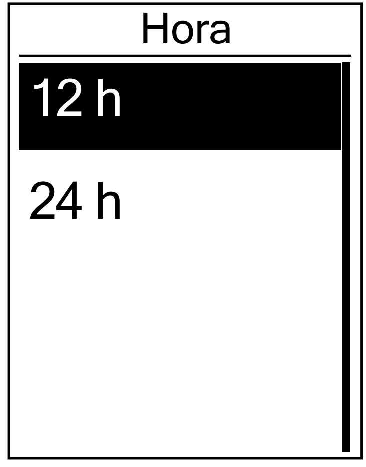
Tiem./unid.



Horario de verano



Formato de fecha



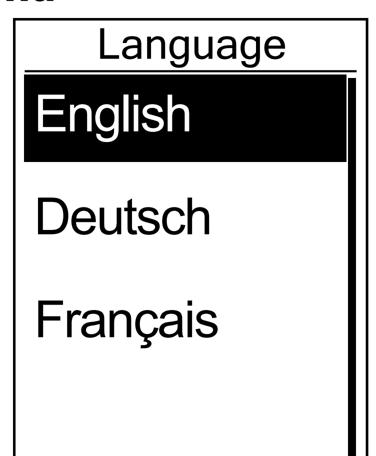
Formato de hora



Unidades

1. En el menú Config., pulse ▼ PAGE para seleccionar **Sistema** > **Tiem./unid.** > **Luz del día, Formato de fecha, Formato de hora** o **Unidad** y pulse LAP▶ OK.
2. Pulse ■/II BACK / ▼ PAGE para seleccionar la configuración o el formato deseado y, a continuación, pulse LAP▶ OK para confirmar.
3. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

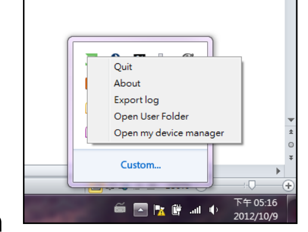
Idioma



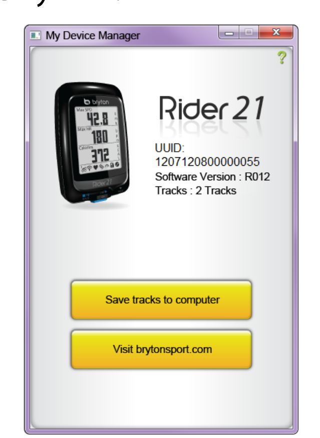
1. En el menú Config., pulse ▼ PAGE para seleccionar **Sistema** > **Language** y pulse LAP▶ OK.
2. Pulse ■/II BACK / ▼ PAGE para seleccionar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP▶ OK para confirmar.
3. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

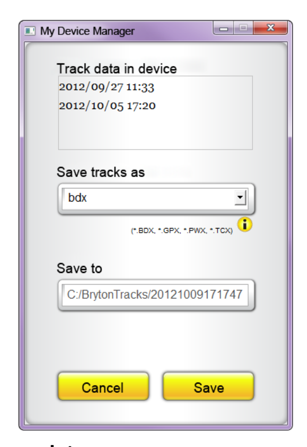
Administrador de mi dispositivo

1. Descargue Bryton Bridge 2. Consulte la página 7 para obtener más información.
2. Encienda su dispositivo y conéctelo al PC por medio del cable USB. El Administrador de mi dispositivo se iniciará de forma automática cuando el dispositivo se conecte al ordenador.
   - Si el software no se inicia automáticamente, haga clic con el botón secundario en el icono Bryton Bridge de la bandeja del sistema y seleccione **Abrir mi administrador de dispositivo**.



3. Especifique el formato de archivo y la ubicación donde desea guardar las pistas en el ordenador. Las pistas se pueden guardar en el ordenador local como los formatos BDX, GPX, TCX y PWF.



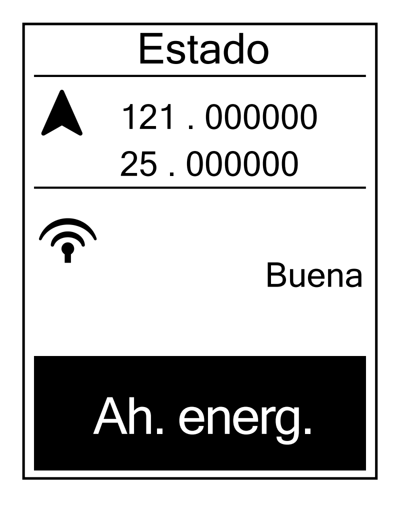


4. Haga clic en **Guardar** para guardar el archivo.



Ver el estado del GPS

Puede visualizar la información sobre la señal de GPS que está recibiendo el dispositivo en este momento.



1. En el menú Config., pulse ▼PAGE para seleccionar **Estado** y pulse LAP▶OK .
2. Para establecer el modo de búsqueda de señal, pulse LAP▶OK para confirmar.
3. Pulse ■/II BACK / ▼PAGE para seleccionar la configuración deseada y, a continuación, pulse LAP▶OK para confirmar.
   - Des.: permite desactivar las funciones GPS. Elija a esta opción para ahorrar energía cuando la señal GPS no está disponible o cuando no se necesita información GPS (como por ejemplo cuando se utiliza la unidad en interiores).
   - Potencia total: Posición máxima y precisión de velocidad; consume más potencia.
   - Ahorro energ.: permite prolongar la autonomía de la batería cuando se utiliza con una buena señal GPS, pero esta opción es menos precisa.

Ver versión de software

Puede visualizar la versión del software actual del dispositivo.

1. En el menú Config, pulse ▼PAGE para seleccionar **Acerca de**.
2. Pulse LAP▶OK para confirmar.
   Se mostrará en pantalla la versión actual del software.
3. Pulse ■/II BACK para salir de este menú.

Apéndice

Especificaciones

ESPAÑOL

Rider 21

Elemento	Descripción
Pantalla	LCD transreflexiva positiva FSTN de 1,6
Tamaño físico	39,6 x 58,9 x 17 mm
Peso	40 g
Temperatura de funcionamiento	-10°C ~ 50°C
Temperatura de carga de batería	0°C ~ 40°C
Batería	Batería recargable de polímero de litio
Autonomía de la batería	17 horas en cielo abierto
GPS	Receptor GPS de alta sensibilidad integrado con antena incrustada
Transceptor de RF	2.4GMHz Ant+
Impermeabilidad	Grado de impermeabilidad IPX7

Sensor de velocidad y cadencia

Elemento	Descripción
Tamaño físico	34,2 x 46,7 x 13,2 mm
Peso	14 g
Resistencia al agua	IPX7
Alcance de transmisión	5 m
Autonomía de la batería	1 hora por día durante 16 meses
Temperatura en funcionamiento	-10 °C ~ 60 °C
Frecuencia y protocolo de radio	Protocolo de comunicaciones inalámbricas 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport

El grado de precisión puede verse alterado por un mal contacto del sensor, interferencias eléctricas o por la distancia entre receptor y transmisor.



Monitor de ritmo cardíaco

Elemento	Descripción
Tamaño físico	67~100 x 26 x 15 mm
Peso	14 g (sensor) / 35g (correa)
Resistencia al agua	20 m
Alcance de transmisión	5 m
Autonomía de la batería	1 hora por día durante 24 meses
Temperatura en funcionamiento	5 ºC ~ 40 ºC
Frecuencia y protocolo de radio	Protocolo de comunicaciones inalámbricas 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport

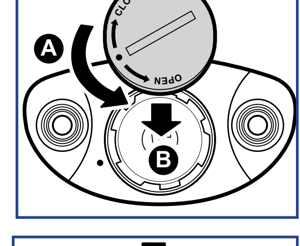
El grado de precisión puede verse alterado por un mal contacto del sensor, interferencias eléctricas o por la distancia entre receptor y transmisor.

Información sobre la batería

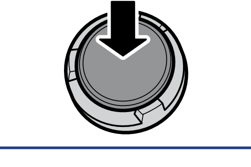
Batería del monitor de ritmo cardíaco y sensor de cadencia

El monitor de ritmo cardíaco/sensor de cadencia contiene una batería CR2032 que puede ser sustituida por el usuario.

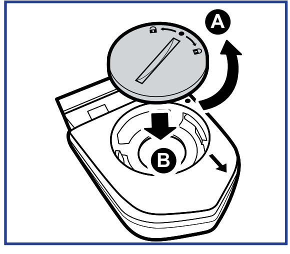
Para sustituir la batería:



1. Localice la cubierta circular de la batería en la parte posterior del monitor de ritmo cardíaco/sensor de cadencia.
2. Utilice una moneda para girar la cubierta hacia la izquierda, de forma que la flecha de la cubierta apunte hacia OPEN (ABRIR).
3. Extraiga la cubierta y la batería. Espere 30 segundos.



4. Introduzca la nueva batería en el compartimento de batería, con el conector positivo en primer lugar.

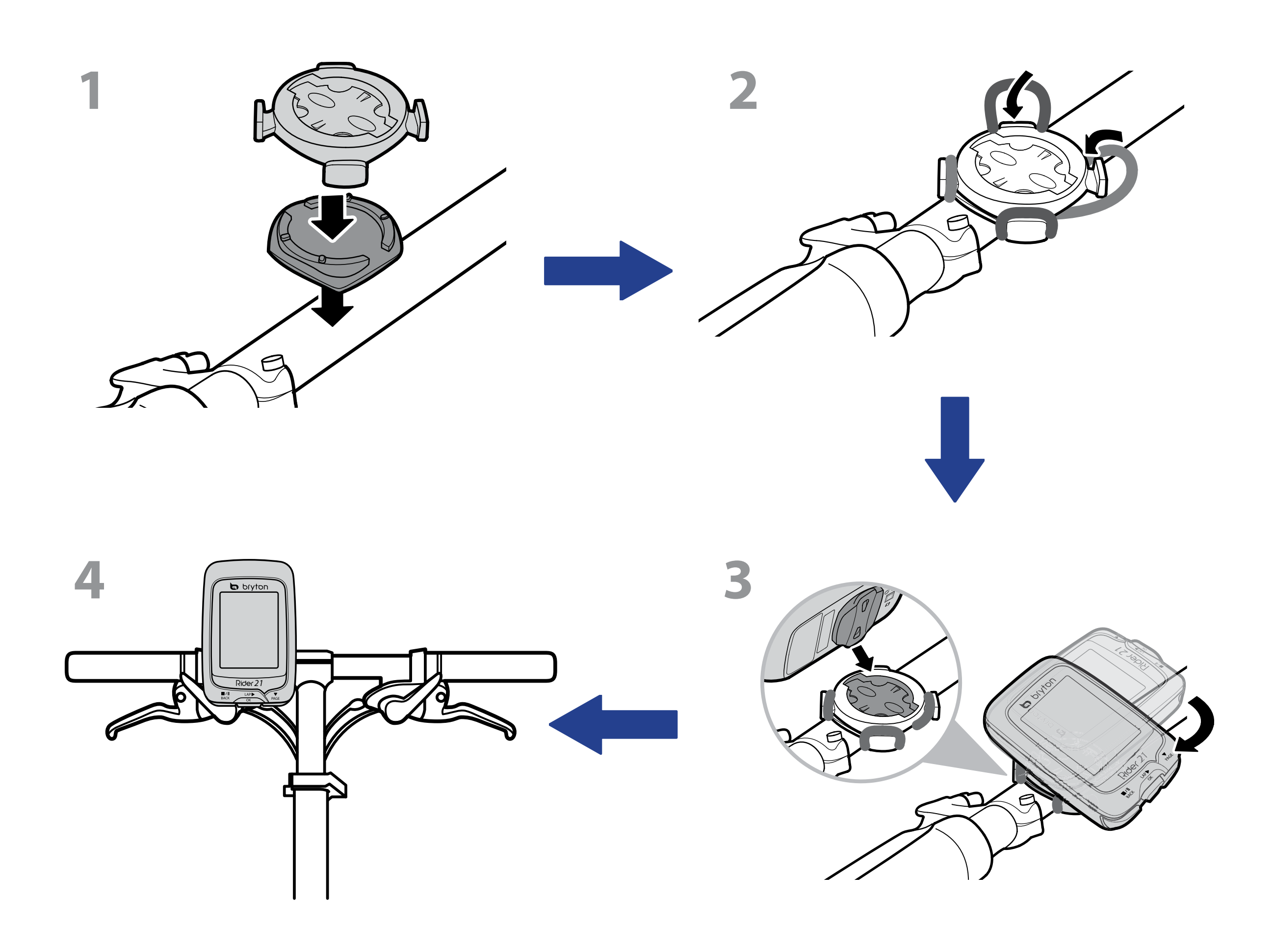


5. Utilice una moneda para girar la cubierta hacia la derecha, de forma que la flecha de la cubierta apunte hacia CLOSE (CERRAR).

NOTA:
- Cuando instale una nueva batería, si no la coloca con el conector positivo en primer lugar, éste se deformará con facilidad y no funcionará correctamente.
- Tenga cuidado de no dañar ni perder la junta tórica de la cubierta.
- Póngase en contacto con su punto limpio local para desechar las baterías usadas de forma correcta.

Instalar Rider 21

Instalar su Rider 21 en la bicicleta





Instalar el sensor de velocidad/cadencia/ dual (opcional)

1

SPEED

CADENCE

2

3

4

5a

SPEED

3mm

6a

7a

bryton
Velocidad
Estado: activo
ID XXXXXXXXX
V. buscar
Apagar
Rider 21

8a

5b

CADENCE

3mm

6b

7b

bryton
Ritmo
Estado: activo
ID XXXXXXXXX
V. buscar
Apagar
Rider 21

8b

5c

3mm

6c

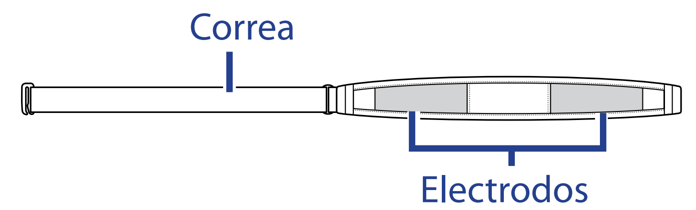
7c

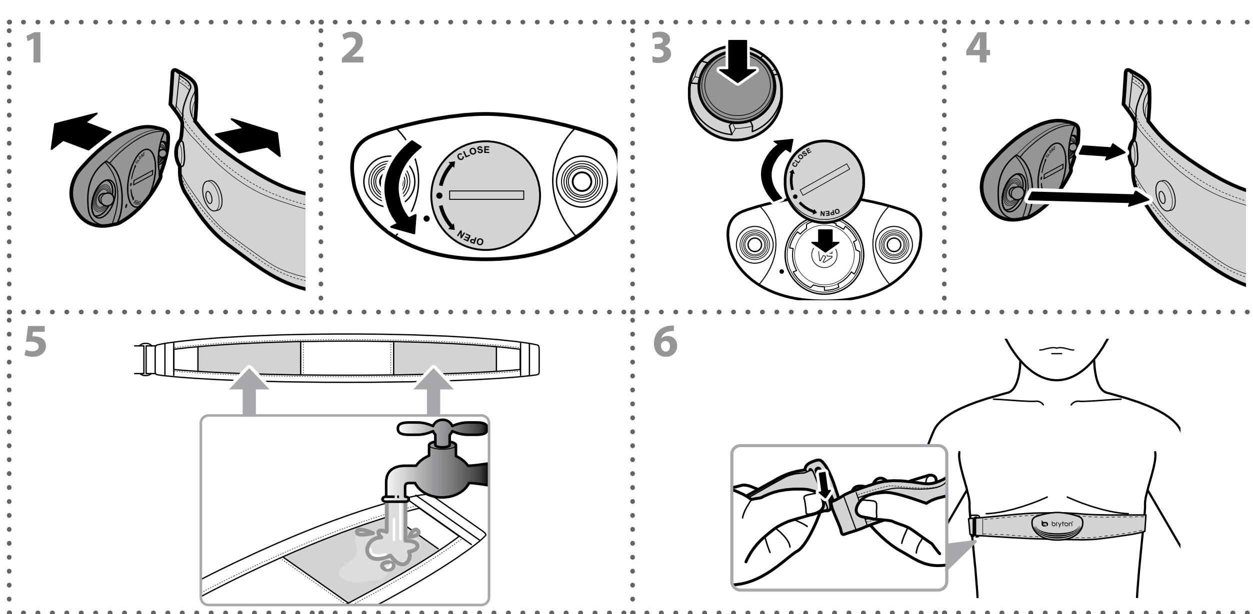
bryton
Vel./ritmo
Estado: activo
ID XXXXXXXXX
V. buscar
Apagar
Rider 21

8c

NOTA:
- Para garantizar el rendimiento óptimo, lleve a cabo el siguiente procedimiento:
  - Alinee tanto el sensor como el imán tal y como se muestran en la ilustración (5a / 5b). Preste atención a los puntos de alineación.
  - Asegúrese de que la distancia entre el sensor y el imán no es superior a 3 mm.
- Asegúrese de que tanto el sensor como el imán de velocidad están instalados y alineados horizontalmente, no verticalmente.
- Durante el uso inicial, pulse el botón central para activar el sensor y comience a pedalear. Cuando el sensor detecte el imán, el LED parpadeará una vez para indicar que la alineación es correcta (el LED solamente parpadeará las diez primeras pasadas después de pulsar el botón).

Instalar el cinturón de ritmo cardíaco (opcional)





NOTA:
- A bajas temperaturas, utilice ropa adecuada para que no se enfríe el cinturón de ritmo cardíaco.
- El cinturón debe llevarse directamente sobre el cuerpo.
- Ajuste la posición del sensor en la parte media del cuerpo (llévelo ligeramente por debajo del pecho). El logotipo de Bryton mostrado en el sensor debe estar orientado hacia arriba. Apriete el cinturón elástico firmemente para que no se afloje durante el ejercicio.
- Si el sensor no se puede detectar o la lectura es anómala, caliente durante aproximadamente 5 minutos.
- Si el cinturón de ritmo cardíaco no se utiliza durante un prolongado período de tiempo, quite el sensor de dicho cinturón.



Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece marcado en ambos lados de los neumáticos.

Tamaño de la rueda	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
Tubular 24 x 3/4	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070

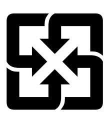
Tamaño de la rueda	L (mm)
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
700 x19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
Tubular 700C	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Cuidados básicos para su Rider 21

Un buen mantenimiento de su dispositivo reducirá el riesgo de daños al mismo.

- No deje caer su dispositivo ni lo someta a golpes severos.
- No exponga su dispositivo a temperaturas extremas ni a excesiva humedad.
- La superficie de la pantalla se raya con facilidad. Utilice protectores de pantalla genéricos no adhesivos para proteger la pantalla de arañazos.
- Para limpiar su dispositivo, utilice detergente neutro diluido en un paño suave.
- No trate de desmontar, reparar ni modificar de ningún modo su dispositivo. De lo contrario, se anulará la garantía.

NOTA: El reemplazo incorrecto de la pila puede provocar una explosión. Al reemplazar por una pila nueva, utilice solo la pila original o un tipo similar de pila especificada por el fabricante. La eliminación de las pilas usadas debe llevarse a cabo de acuerdo con las regulaciones de las autoridades locales.



Para lograr una mejor protección del medio ambiente, los residuos de pilas deben recogerse por separado para el reciclaje o la eliminación especial.

Terminología de la pantalla

Visualización de la pantalla	Terminología
vMevu	velocidad media de vuelta
vMavu	velocidad máxima de vuelta
VMUV	velocidad media de última vuelta
DistVu	distancia de vuelta
Dist. úl vu	distancia de última vuelta
ti ul vu	tiempo de última vuelta
FC me vu	frecuencia cardíaca media de vuelta
FC mx vu	frecuencia cardíaca máxima de vuelta
FC me u vu	frecuencia cardíaca media de última vuelta
%MHRMV	porcentaje medio de FCM (frecuencia cardíaca media) de vuelta
%THRMV	porcentaje medio de LTHR (umbral anaeróbico de ritmo cardíaco) de vuelta
tasa zan	tasa de zancada
%ZanMe	tasa de zancada media
%ZanMa	tasa de zancada máxima
%ZanMeV	tasa de zancada media de vuelta
%ZanMUV	longitud media de zancada de vuelta
LMZanUV	longitud media de zancada de última vuelta
zan med	longitud media de zancada
paso med	paso medio
paso máx	paso máximo
U1k/Pm	paso de último(a) km/milla
P me vu	paso medio de vuelta
Pme u vu	paso medio de última vuelta
Pma vu	paso máximo de vuelta
LAvCAD	cadencia media de vuelta
ODO	cuentakilómetros
T. destino	tiempo al destino
D. destino	distancia al destino
Gan. altura	ganancia de altura
Pérd. alt.	pérdida de altura

